

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Salteado de Verduras
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5 Patatas Guisadas con Chorizo
Limanda a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6 Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7 Arroz con Tomate
Palometa al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Crema de Calabacín
Caballa en Aceite
Arroz Pilaf
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

8 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Pescado + Fruta

11 
FESTIVO

12 
FESTIVO

13 
FESTIVO

14 
FESTIVO

15 
FESTIVO

18 
FESTIVO

19 Pasta sin Gluten Sin Huevo con Tomate
Caballa en Aceite
Champiñón Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Brocoli Salteado
Pollo en Pepitoria
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21 Garbanzos Encebollados
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

22 Paella de Verduras
Merluza a la Andaluza (Harina sin Gluten)
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25 Judías Verdes con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Fruta

26 Judías Pintas con Arroz
Palometa en salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27 Crema de Zanahoria
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

28 Pasta al Gratén (Pasta sin Gluten sin Huevo)
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Sopa de Cocido (Fideos sin Gluten Sin Huevo)
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Salteado de Verduras
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5 Patatas Guisadas con Chorizo
Limanda a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7 Arroz con Tomate
Palometa al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Crema de Calabacín con Picatostes
Caballa en Aceite
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Huevo + Fruta

8 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Pescado + Fruta

11 
FESTIVO

12 
FESTIVO

13 
FESTIVO

14 
FESTIVO

15 
FESTIVO

18 
FESTIVO

19 Macarrones Napolitana
Caballa en Aceite
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Brocoli Salteado
Pollo en Pepitoria
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

22 Paella de Verduras
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25 Judías Verdes con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Fruta

26 Judías Pintas con Arroz
Palometa en salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27 Crema de Zanahoria
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

28 Pasta con Tomate
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Salteado de Verduras
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5 Patatas Guisadas con Chorizo
Limanda a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7 Arroz con Tomate
Palometa al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Crema de Calabacín con Picatostes
Caballa en Aceite
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

8 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Pescado + Fruta

11 
FESTIVO

12 
FESTIVO

13 
FESTIVO

14 
FESTIVO

15 
FESTIVO

18 
FESTIVO

19 Macarrones Napolitana
Medallón de Salmón al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Brocoli Salteado
Pollo en Pepitoria
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21 Garbanzos Encebollados
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

22 Paella de Verduras
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25 Judías Verdes con Tomate
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Fruta

26 Judías Pintas con Arroz
Palometa en salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27 Crema de Zanahoria
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

28 Coditos al Gratén
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Salteado de Verduras
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5 Patatas Guisadas con Chorizo
Limanda a la Gallega
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta

6 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7 Arroz con Tomate
Palometa al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Crema de Calabacín con Picatostes
Caballa en Aceite
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

8 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa con Queso
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Pescado + Fruta

11 
FESTIVO

12 
FESTIVO

13 
FESTIVO

14 
FESTIVO

15 
FESTIVO

18 
FESTIVO

19 Macarrones Napolitana
Medallón de Salmón al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Brocoli Salteado
Pollo en Pepitoria
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21 Lentejas Estofadas con Verduras
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

22 Paella de Verduras
Merluza a la Andaluza
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

25 Judías Verdes con Tomate
Huevos Villarroy
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Fruta

26 Judías Pintas con Arroz
Palometa en salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27 Crema de Zanahoria
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

28 Coditos al Gratén
Bacalao al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Brocoli Salteado
Ragout de Ternera Estofada

Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

5 Estofado de Patatas con Verduras
Limanda a la Gallega

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

6 Sopa de Fideos
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

1 Crema de Calabacín con Picatostes
Caballa en Aceite
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Huevo + Fruta

8 Crema de Verduras
Tortilla Francesa con Queso

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Patata + Carne + Fruta

11



FESTIVO

12



FESTIVO

13



FESTIVO

14



FESTIVO

15



FESTIVO

18



FESTIVO

19 Macarrones Napolitana
Caballa en Aceite
Champión Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Brocoli Salteado
Pollo en Pepitoria
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

21 Crema de Calabacín
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

22 Paella de Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

25 Crema de Verduras
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

26 Arroz con Verduras (Cebolla, Pimiento, Zanahoria y Calabacín)
Limanda al Horno

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27 Crema de Zanahoria
Magro con Tomate

Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

28 Coditos al Gratén
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Sopa de Fideos

Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4 Salteado de Verduras
Ragout de Ternera Estofada
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

5 Patatas Guisadas con Chorizo
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

7 Arroz con Tomate
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

1 Crema de Calabacín con Picatostes
Cinta de Lomo al Horno
Arroz Pilaf
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Huevo + Fruta

8 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Patata + Ave + Fruta

11 
FESTIVO

12 
FESTIVO

13 
FESTIVO

14 
FESTIVO

15 
FESTIVO

18 
FESTIVO

19 Macarrones Napolitana
Cinta de Lomo al Horno
Champiñón Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Brocoli Salteado
Pollo en Pepitoria
Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Lácteo

21 Garbanzos Encebollados
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Verdura + Fruta

22 Paella de Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Carne + Fruta

25 Judías Verdes con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Ave + Fruta

26 Judías Pintas con Arroz
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

27 Crema de Zanahoria
Magro con Tomate
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Verdura + Lácteo

28 Pasta con Tomate
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Repollo Rehogado
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur de Soja
Cena: Verdura + Ave + Fruta

mediterránea